

ຢ່ານາງ : ພື້ສມຸນໄພຣກັບຄູມີປົມຫຼາກີ່ຄວຮູ້

ນກາພຣ ແກ້ວດວງດີ*

*ສາຂາວິຊາເທກໂນໂລຢີຂຶ້ວກາພ ຄະະວິທາຄາສຕຣ໌ແລະເທກໂນໂລຢີ ມහາວິທາລະບາຍຮາຊກັບບ້ານສາມເຈົ້າ
ເຈົ້າພະຍາ 1061 ດນນອີສຣກາພ ແຂວງຫີຮ້ຽງຈີ ເຂດນນຸຣີ ກຽງທະພາ 10600

ບທຄັດຢ່ອ

ຢ່ານາງ ເປັນພື້ສມຸນໄພຣມີຊ່ອທາງວິທາຄາສຕຣ໌ວ່າ *Tiliacora triandra* Diels ອູ້ໃນวงศ໌
Menispermaceae ມີຄືນກຳແນີດໃນຕອນກາງຂອງເອເຊີຍຕະວັນອອກເລີຍໄດ້ແລະພບໄດ້ທ່າໄປໃນປະເທດ
ໄທຍ ພື້ຈວງສໍຢ່ານາງນີ້ມີຮາວ 70 ຕະຮູບ ຢ່ານາງເປັນພື້ສມຸນໄພຣໃຊ້ເປັນອາຫາຮແລະເປັນຍາມາຕັ້ງແຕ່
ໂບຮາມທີ່ມີຄຸນປະໂຍໝນ໌ ສරຣພຸນທາງຍາ ແລະ ຄຸນຄ່າທາງ ໂກຂະນາກາຮແລະແຮ່ຈາຕຸສູງ ໃນການ
ຕະວັນອອກເລີຍເໜືອຂອງໄທຍ ຢ່ານາງໃຊ້ເປັນສມຸນໄພຣໃຊ້ໃນການປະກອບອາຫາຮໃນຄວ່າເຮືອມານານ
ອາທີເຊັ່ນ ແກ່ງໜ່ອໄມ້ ແກ່ງເທັດຕ່າງໆ ຕລອດຈນສາມາດແປປຽບຢ່ານາງໄປເປັນພລິຕກັນທີ່ຕ່າງໆ ແລະ
ເຄື່ອງດື່ມໃຊ້ໃນກາຮັກຍາສມດຸລໃຫ້ຮ່າງກາຍໃນຮູບແບບກາຮປັບປຸງກັນຮັກຍາຕາມຄູມີປົມຫຼາກີ່ທົ່ວງຄືນ ອື່ນ ນໍາ
ຢ່ານາງ ແລະຢ່ານາງຜົງ ເປັນຕົ້ນ ນັບໄດ້ວ່າເປັນອີກທາງໜຶ່ງໃນການແປປຽບພລິຕກັນທີ່ອາຫາຮທາງເລືອກເພື່ອ^{*}
ສຸຂພາພຈາກສມຸນໄພຣຢ່ານາງໃນທາງຮັກຍາສມດຸລໃຫ້ກັບຮ່າງກາຍນຸ່ມຍີ່ ດ້ວຍຢ່ານາງຍັງມີຄຸນປະໂຍໝນ໌
ນານັ້ນປາກແລະປຸງກູດໄດ້ຈ່າຍຕາມບ້ານເຮືອນ ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນຢ່ານາງຍັງມີຄຸນສົມບັດເປັນສາຮຕ້ານອນຸ່ມລອີສະ
ໃນການປັບປຸງກັນແລະຍັບຍື້ງເໜີລົມໝະເຮົງໄດ້ ດັ່ງນັ້ນຢ່ານາງຈຶ່ງເປັນພື້ທາງເລືອກສຳຄັນອີກໝືນິດໜຶ່ງໃນການ
ນຳໄປພລິຕເປັນພລິຕກັນທີ່ອາຫາຮ ເຄື່ອງດື່ມ ອົງສາຮສົກດເພື່ອສຸຂພາພໃຫ້ກັບຜູ້ບໍລິໂກຄໄດ້ໃນອາຄຸດ

ຄຳສຳຄັນ: ຢ່ານາງ/ ພື້ສມຸນໄພຣ/ສາຮຕ້ານອນຸ່ມລອີສະ

Abstract

Yanang *Tiliacora triandra* Diels is a medicinal plant belonging in Menispermaceae. Annual yanang is a domestic plant in various regions of Thailand, especially in central of Southeast Asia. It is found that there were 70 species. Yanang is used as a folk medicine for treatment of disease. It contains high level of nutrition and minerals that are widely used especially in the cuisine of northeastern Thailand. They are unusually preserved or cooked in every day life such as kaeng noh mai, kaeng hed. It can preserve by product of juice and medicinal treatment of fever in order to make our body healthier and balancing the body as described in local wisdom. Multifunction is especially yanang water and powder from leaves. Nowadays, yanang is a healthy alternatives food product containing substances useful in balancing the human body. It has many benefits and can be planted easily at houses. Moreover, it has antioxidant properties, inhibit and anticancer properties. Therefore, yanang is a healthy alternative plant for producing as food products, beverages, or herb extract for consumer in the future.

Keywords: *Tiliacora triandra* Diels/ Herbal plant/ Antioxidant

บทนำ

สมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารและเป็นยา มาตั้งแต่โบราณที่มีศักยภาพออกฤทธิ์ป้องกัน และด้านมะเร็ง อาทิ เช่น จิง ขมิ้นชัน ฟ้าทะลาย โจร พริกไทย ว่านขันมาก ว่านพญาวานร และยานาง เป็นต้น ดังนั้นทั่วโลกจึงพยายามที่ จะนำอาพีชต่างๆมาใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบัน ในการรักษาโรคต่างๆ เช่น ใช้พีชสมุนไพรซึ่ง เป็นทรัพยากรหรือวัตถุคิดที่มีราคาถูกมาทำ ศึกษาถึงฤทธิ์ทางชีวภาพและความเป็นพิษต่อเซลล์ เพื่อนำไปสู่การผลิตเป็นยาด้านมะเร็งซึ่ง เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยลดการเสียดูดทาง เศรษฐกิจและเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะทำให้ ผู้ป่วยมีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยเฉพาะการวิจัยทางด้านแพทย์ทางเลือก

หรือการวิจัยทางโภชนาการ โดยนำพีช สมุนไพรที่รู้จักกันดี คือ ย่านาง ซึ่งเป็นพีชที่ ขึ้นในธรรมชาติป่าทั่วไปมาใช้ประโยชน์ ร่วมกับภูมิปัญญาไทยในการป้องกันและ บำบัดรักษาโรค

พีชสมุนไพรเป็นพีชที่ใช้ทำเป็นยา รักษาโรค โดยใช้ส่วนต่างของพีชชนิดเดียว หรือหลายชนิดพร้อมกัน (โครงการ สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2551) กลุ่ม พีชที่อยู่ในความสนใจและมีศักยภาพทางด้าน พฤกษศาสตร์พื้นบ้านมากที่สุดที่ใช้เป็นยา รักษาโรคปัจจุบันหลายชนิดที่ผลิตเป็น อุตสาหกรรม ได้มาจาก การศึกษาวิจัยการใช้พีช สมุนไพรพื้นบ้านของกลุ่มนคนพื้นเมืองตามป่า เขาหรือในชนบทที่ได้รับการถ่ายทอดมาจาก

บรรพบุรุษที่ได้สังเกตว่าพืชชนิดใดที่สามารถนำมาใช้บำบัดโรคได้และมีสรรพคุณอย่างไรจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ และการทดลองแบบพื้นบ้านทำให้ได้ทราบทั้งประโยชน์และโทษได้ ส่วนยาสมุนไพรเป็นยาที่ได้จากส่วนของพืช สัตว์ และแร่ซึ่งยังมิได้ผสมปูรุหรือแปรสภาพ การนำมาใช้อาจดัดแปลงรูปลักษณะของสมุนไพรให้ใช้ได้สะดวกขึ้น เช่น นำมาหั่นให้มีขนาดเล็กลง หรือ นำมาบดเป็นผง เป็นต้น สมุนไพรตั้งแต่โบราณทราบกันดีว่ามีคุณค่าทางยามากมายซึ่งเชื่อกันด้วยว่า ต้นพืชต่างก็เป็นพืชที่มีสารที่เป็นตัวยาด้วยกันทั้งสิ้นเพียงแต่ว่าพืชชนิดไหนจะมีคุณค่าทางยามากน้อยกว่ากันเท่านั้น (สมุนไพรไทย, 2554) จากลักษณะส่วนต่างๆ ของพืชที่ใช้เป็นยาสมุนไพรโดยทั่วไปนั้น แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ ราก ลำต้น ใบ ดอก และผล ทำให้ได้ผลผลิตยาสมุนไพรแตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ซึ่งในปัจจุบันนักวิจัยสมัยใหม่ได้ทำการศึกษาวิจัยรูปแบบของพืชสมุนไพรตามเป้าหมายแตกต่างกันไป (สุขสันต์สุทธิพลไพบูลย์, 2554)

ในปัจจุบันพืชสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์มากมายกับคุณภาพชีวิตมนุษย์ และใช้ในการประกอบอาหารในครัวเรือนและเป็นอาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพที่สำคัญตัวหนึ่ง คือ ยานาง เป็นพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารและเป็นยาตั้งแต่โบราณ โดยหมอยาโบราณอีสานเรียกชื่อทางยาว่า “หมื่นปีไม้แก่” ปัจจุบันมีการแนะนำการใช้สารสกัดสมุนไพรจากยานางมาใช้เพื่อปรับสมดุลของร่างกาย

โดยนักวิชาการสาธารณสุขด้านการแพทย์ทางเลือกแนะนำให้ใช้ในการรักษาโรคเรื้อรังต่างๆ แต่ยังไม่พบรายงานจากการศึกษาทางคลินิกรวมทั้งข้อมูลด้านความเป็นพิษกับมนุษย์ ดังนั้นจึงควรจะมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนการใช้สารสกัดจากสมุนไพรโดยเฉพาะยานางในการป้องกันและรักษาโรค เช่น โรคมะเร็ง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และปลอดภัยต่อผู้บริโภคและผู้ใช้ในอนาคต

ยานาง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Tiliacora triandra* Diels เป็นพืชสมุนไพรอยู่ในวงศ์ Menispermaceae มีถิ่นกำเนิดในตอนกลางของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พืชวงศ์ยานางนี้มีราศ 70 ตระกูล ส่วนใหญ่เป็นไม้เลื้อยในป่าเขตร้อนและในป่าไม้ผลัดใบในทวีปเอเชียและอเมริกาเหนือ พบน้ำตบป่าผลัดใบ ป่าดงดิบและป่าโปร่ง ในทุกภาคของประเทศไทย (ภาพที่ 1) มีชื่อพื้นเมือง กากกลาง เกาเย่นาง เกาหยื้นานาง เกาลัยเขียว หยื้นกินี กากเหนือ ข้อขันาง จอยนาง ผักจอยนาง กากใต้ ย่านาง ยานาง ขันยอด ยาคนาง วันยอด กากอีสาน ย่านาง ไม้ระบุกิน เครือยานาง ปูเจ้าเขียว เกาเขียว เครือเขางาม (กรณ์กาญจน์ กมร ประวัติชนะ, 2553) นอกจากเป็นพืชผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ยังใช้ในการประกอบอาหารพื้นบ้านไทยหลายๆ ตำรับแล้ว ในในยานางยังมีวิตามินอีและซีสูง และสารอาหารสำคัญอื่นๆ อีกเช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ไฟเบอร์ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ไทอะมีน ไโรบิฟลาวิน และไนอะซีน เป็นต้น (ปานพิพิธ บุญส่ง และคณะ, 2552) สำหรับ

สรรพคุณในทางยา ย่านางถือเป็นยาฤทธิ์เย็น มีความโดดเด่นด้านการดับพิษและลดไข้ โดยรากใช้แก้ไข้ทุกชนิด เช่น ไข้พิษ ไข้หนืด ไข้หัด สูกใส ไข้ก้าพ ขับกระทุบพิษ ไข้ถอนพิษ ผิดสำแดง และแก้เมื่อมา ส่วนใบและเตา จะใช้แก้ไข้ลดความร้อน และแก้พิษตานชาติ รากย่านางเป็นหนึ่งในส่วนประกอบของตำรับยาเบญจ์โลกวิเคราะห์ หรือยา ๕ ราก หรือแก้วห้าดวง ซึ่งเป็นตำรับยาแก้ไข้ที่กระตุ้น สารารณสุขประการใช้ในบัญชียาจากสมุนไพรที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิมร่วมกับรากชิงชี รากท้าวยาหม่อน รากคนทา และรากมะเดื่อชุมพร เป็นต้น ในการศึกษาถึงองค์ประกอบทางเคมีในรากย่านางส่วนใหญ่ เป็นอัลคาลอยด์ ในกลุ่ม isoquinoline ส่วนในประกอบด้วยสารโพลีแซคคาไรด์ สารโพลีฟินอล แคลเซียมออกซาเลท และอัลคาลอยด์กลุ่ม isoquinoline (Pavanand et al., 1989) สำหรับการศึกษาวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของย่านาง ยังมีไม่มากนัก ส่วนใหญ่เป็นการทดลองในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง ยังไม่พบรายงานการวิจัยในคน โดยพบว่า ย่านาง มีฤทธิ์ลดไข้ ขับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อมาลาเรีย *Plasmodium falciparum* แก้ปวด ลดความดันโลหิต ต้านเชื้อจุลชีพ ต้านการแพ้ ลดการหดเกร็งของลำไส้ ต้านการเจริญของเซลล์มะเร็ง ขับยั้งเอนไซม์ acetylcholinesterase และมีฤทธิ์ช่วยอ่อน化 ในการต้านอนุมูลอิสระ (พร้อมจิตร ศรีลักษณ์ พ. และ ก. พ. , 2543) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาถึงความเป็นพิษของย่านางต่อสิ่งมีชีวิตพบว่า ไม่เป็นพิษต่อหนูแรท

จะเห็นได้ว่า ย่านางเป็นพืชสมุนไพรในครัวเรือนอีกชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ ปัจจุบันมีการแนะนำการใช้น้ำคั้นจากใบย่านางดื่มเพื่อปรับสมดุลของร่างกายและรักษาโรคเรื้อรัง ต่างๆแต่อย่างไรก็ตามข้อมูลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ทางคลินิกของย่านางยังมีไม่มากนัก (สำนักงานข้อมูลสมุนไพร, 2555) ดังนั้น การใช้ย่านางรักษาโรคอื่นๆ จึงควรระมัดระวัง และมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนการใช้ในการรักษาโรค เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด และมีความปลอดภัยต่อผู้ใช้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของย่านาง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของย่านาง (ภาพที่ 1) ที่สำคัญ มีดังนี้

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Tiliacora triandra*

Diels

วงศ์: Menispermaceae

ราก: มีหัวใต้ดิน รากมีขนาดใหญ่

ลำต้น: เป็นไม้เลื้อยเกี่ยวพัน ไม่มีอ่อนเป็นเดกกลมๆ ขนาดเล็ก แต่เหนียว มีสีเขียว เมื่อเวลาแก่จะมีสีเข้ม บริเวณเดามีข้อห่างๆ เสาอ่อน มีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่แล้วผิวค่อนข้างเรียบ

ใบ: เป็นใบเดี่ยวกล้ายใบพริกไทย ออกติดกับลำต้นแบบสลับ รูปร่างใบคล้ายรูปไข่ หรือรูปไข่ขอบมน ปลายใบเรียว ฐานใบมน ขนาดใบยาว 5-10 เซนติเมตร กว้าง 2-4 เซนติเมตร ขอบใบเรียบ ผิวใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ก้านใบยาว 1-1.5 เซนติเมตร ใน

ภาคใต้ในค่อนข้างเรียวยวายแผลมกว่า สีเขียวเข้ม หน้าและหลังใบเป็นมัน

ดอก: ออกตามซอกใบ ซอกโคนก้านจากข้อเดาแก่เป็นช่อยาว 2-5 เซนติเมตร ช่อหนึ่งๆ มีดอกขนาดเล็กสีเหลือง 3-5 ดอก ออกดอกแยกเพศอยู่คุณละต้น ไม่มีกลีบดอกขนาดใหญกว่าเมล็ดงานเล็กน้อย ต้นเพศผู้จะมีดอกออกสีน้ำตาล อับเรณูสีเหลืองอ่อน ดอกย่อยของต้นเพศผู้จะมีขนาดเล็ก ก้านช่อคุดอกมีขนสั้นๆ ละเอียด ปกคลุมหนาแน่น ออกดอกช่วงเดือนเมษายน

ผล: รูปร่างกลมเล็ก ขนาดเท่าผลมะแวง สีเขียว เมื่อแก่กลายเป็นสีเหลืองอมแดง หรือสีแดงสด และกลายเป็นสีดำในที่สุด

เมล็ด: ลักษณะเป็นรูปเกือกม้า

แหล่งที่พบ: ย่านางเป็นพืชที่พบในแหล่งธรรมชาติ ป่าทั่วไปที่มีอากาศชุ่มชื้นบริเวณป่าสมผลัดในป่าดงดิน และป่าป่าร่องในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รวมทั้งภาคอีสาน กระจายทั่วไป

การปลูกและขยายพันธุ์: ย่านางเป็นพืชที่ชื้นในดินทุกชนิด และปลูกได้ทุกฤดูขยายพันธุ์โดยใช้หัวใต้ดิน เดาแก่ที่ดินหัว ปักชำยอด หรือการเพาะเมล็ด เป็นไม้ที่ปลูกง่าย ปลูกเป็นหลุมหรือยกร่อง



ภาพที่ 1 ย่านาง (*Tiliacora triandra* Diels) อยู่ในวงศ์ Menispermaceae
ที่มา (ภาพโดย นภารพ แก้วดวงดี, 2555)

ลักษณะทางด้านโภชนาการและสรรพคุณทางยา

ย่านางใช้ในการประกอบอาหารพื้นบ้านไทยได้หลายตำรับ เพราะเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ในใบย่านางจะมีวิตามินอีและซีสูง นอกจากนี้ยังประกอบด้วยสารอาหารสำคัญอื่น ๆ นอกจากนี้ย่านางยังมีสรรพคุณทางโภชนาการมีสารสำคัญปริมาณ

มาก (ปานทิพย์ นุญลั่ง และคณะ, 2552) คือ ในย่านางมีปริมาณชาตุเหล็กสูง ชาตุเหล็กในอาหารแบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบ คือ เหล็กที่อยู่ในรูปของอีมพบในเนื้อสัตว์ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมได้ และเหล็กที่ไม่ได้อยู่ในรูปของอีม พบในขั้นพืช ผัก ผลไม้ ร่างกายดูดซึมได้ไม่ดี การดูดซึมเหล็กที่ไม่ได้อยู่ในรูปของอีมขึ้นกับสารอื่นในอาหารได้แก่ วิตามินซี ซึ่ง

ช่วยเพิ่มการดูดซึมเหล็ก ส่วนไฟเทตและเส้นใยอาหาร มีผลขับยั้งการดูดซึมเหล็กงานวิจัยในประเทศไทยเพื่อวิเคราะห์หาปริมาณ เหล็ก วิตามินซี ไฟเทต และเส้นใยอาหาร ในผักพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ในยานางมีปริมาณวิตามินซีสูงที่สุดและมีเส้นใยอาหาร ที่ 6.56 กรัมต่อ 100 กรัมน้ำหนักแห้ง และเมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณเหล็ก วิตามินซี ไฟเทต และเส้นใยอาหาร พบว่าปริมาณวิตามินซีมีความสัมพันธ์กับปริมาณเส้นใยอาหารในทางบวก ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ ทำให้เห็นว่าในยานางเป็นแหล่งธาตุเหล็กที่สามารถดูดซึมได้ดีโดยร่างกาย เพราะมีวิตามินซีปริมาณสูง ช่วยการดูดซึมธาตุเหล็ก

การใช้ประโยชน์ทางยาพื้นบ้านยังไม่พบว่าประเทศใดใช้ในยานางหลากหลายเท่ากับประเทศไทยที่ใช้ในการประกอบอาหารและการใช้ในการป้องกันรักษาโรค ดังเช่น

1) ในยานาง มีรสจืดอม กินได้ ใช้ถอนพิษพิคสำแดง แก้ไข้ ตัวร้อน แก้ไข้รากสาด ไข้พิษ ไข้หวัด ไข้กลับชา ไข้เจาฯเจียว ทำยาพอก ลืนกระด้าง คงแข็ง 瓜蒂 ภาวดี แก้ไข้ฝีดาย

2) ราก มีรสจืดอม ใช้กระทุ้งพิษไข้ แก้ไข้ ปรุงยาแก้ไข้รากสาด ไข้กลับชา ไข้พิษ ไข้พิคสำแดง ไข้หนืด ไข้หวัดจำพวคเหือดหัด สุกใสฝิดาย ไข้ก้าพ กินแก้พิษมาเบื้อ แก้เม่าสุรา แก้พิษภายใน บำรุงหัวใจ บำรุงชาตุ แก้โรคหัวใจบวม ถอนพิษพิคสำแดง แก้อาการห้องผูก แก้กำเดา แก้ลม

3) ต้นย่านาง ใช้ปรุงเป็นยาแก้ไข้กลับแก้ป่วง (ปวดท้องเพราะกินอาหารผิดสำแดง) ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ และถอนพิษเบื้อเม่าในอาหาร เช่น เห็ด กลอย

สารเคมีสำคัญที่พบในยานาง

ในรากย่านางจะมีสารในกลุ่ม isoquinolone alkaloid ได้แก่ Tilacorine, Tiacorinine, Nortiliacorinine A, Tiliacotinine 2-N-Oxide, และ tiliandrine, tetraandrine, D-isochondrodendrine (isoberberine) (Pavanand et al., 1989) ส่วนในใบยานางจะมีสารประกอบฟีโนอลิก ได้แก่ กรดพาราไฮดรอกซีbenzoic acid) มิเนโคไซด์ (minecoside) สารกลุ่มฟลาโวนoids อนุพันธ์กรดซินนามิก (flavones glycoside cinnamic acid derivative) และโมโนอีพอกซีบีตาแคลโรทีน (monoepoxy-beta-carotene)

การใช้ประโยชน์ทางการแพทย์พื้นบ้าน

การนำยานางไปใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ มีดังนี้

1) แก้ไข้ ใช้รากย่านางแห้ง 1 กกมีอ (ปริมาณ 15 กรัม) ต้มกับน้ำ 2 แก้วครั้ง เคี่ยวให้เหลือ 2 แก้ว ให้ดื่มครั้งละ 1/2 แก้ว ก่อนอาหาร 3 เวลา

2) แก้ป่วง (ปวดท้องเพราะกินอาหารผิดสำแดง) ใช้รากย่านาง��และรากมะปรางหวาน ฝนกับน้ำอุ่น แต่ไม่ถึงกับข้น ดื่มครั้งละ 1/2 - 1 แก้วต่อครั้ง วันละ 3-4 ครั้ง หรือทุกๆ 2

ชั่วโมง ถ้าไม่มีรากมะปรางหวาน ก็ใช้รากย่านาง代替อย่างเดียวก็ได้ หรือถ้าให้ดียิ่งขึ้น ใช้รากมะขามฝ์รวมด้วย

3) ถอนพิษเบื้องมาในอาหาร เช่น เห็ดกลอย ใช้รากย่านาง ต้น และใบ 1 กำมือ ตำผสมกับข้าวสารเจ้า 1 หยิบมือ เติมน้ำ คั้นให้ได้ 1 แก้วกรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่เกลือและน้ำตาลเล็กน้อยพอคั่มง่ายคั่มให้หมดทั้งแก้ว ทำให้อาเจียนออกมาก จะช่วยทำให้ดีขึ้น

4) ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ ใช้หัวย่านางเคี่ยวกับน้ำ 3 ส่วน ให้เหลือ 1 ส่วน คั่มครึ่งคละครึ่งแก้ว

การศึกษาและวิจัย

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ประมาณการว่าประมาณร้อยละ 80 ของประชากรโลกใช้สมุนไพรพื้นบ้านโดยเฉพาะสารสกัดจากพืชในการรักษาการเจ็บป่วยเบื้องต้น แม้แต่ยาแผนปัจจุบันของประเทศตะวันตกหลายชนิดรวมทั้งยา_rักษา_มะเร็งต่างมีแหล่งกำเนิดมาจากสารสกัดจากพืช (พรทิพา พิชา, 2009) ปัจจุบันพืชสมุนไพรกำลังได้รับความสนใจในการนำมาศึกษาวิจัยเพื่อทำเป็นยา_rักษา_โรคต่างๆ รวมทั้งโกรคร้ายแรงเช่น โรคมะเร็ง เนื่องจากในพืชสมุนไพรมีสารสำคัญในการออกฤทธิ์หลายชนิด บางชนิดสามารถออกฤทธิ์ได้กว้าง และมีรายงานว่ามีศักยภาพป้องกันหรือรักษาโรคมะเร็ง เช่น สารประกอบฟินอลิก อัลคาโลยด์ พลาโนนอยด์ เทอร์พิน คาโรทินอยด์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการรายงานข้อมูลยืนยันถึงความพยาบาลที่จะค้นหาสารหรือ

ยาจากพืช เพื่อใช้ในการรักษาโรคมะเร็ง โดยพบว่าสารหลายตัวอยู่ในระหว่างการศึกษาระดับคลินิก และหลายตัวถูกผลิตเป็นยาแผนปัจจุบัน และใช้เป็นยา_rักษา_มะเร็งอย่างแพร่หลายในปัจจุบันในการเลือกสมุนไพรเพื่อศึกษาสมุนไพรด้านมะเร็งนั้น ได้พิจารณาจากสมุนไพรที่มีรายงานการศึกษาค้นคว้าไว้ในแบ่งพุกย Kem และฤทธิ์ทางชีวภาพ เพื่อให้มีข้อมูลพื้นฐานพอที่จะเปรียบเทียบและเชื่อมโยงกับผลการทดลองให้ได้มาซึ่งวัตถุคุณภาพและคุณสมบัติในการรักษาโรคต่างๆ ดังนั้นหากเรานำเอาสารสกัดที่ได้จากการสกัดจากพืชมาใช้ให้เป็นประโยชน์โดย เนพานามาสกัดเอาสารโพลีฟีนอลซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและเป็นสารต้านมะเร็ง (Braca et al., 2002; Bors et al., 1992) โดยสกัดสารมาทำการศึกษาสารต้านอนุมูลอิสระและการแสดงฤทธิ์ของสารสกัดจากพืชดังกล่าวต่อเซลล์มะเร็ง (Matthaus, 2002; Kaewdoungdee et al., 2007) แล้วนำมาทำการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ยาซึ่งเราสามารถใช้เป็นทางเลือกใหม่ในการนำสมุนไพรมา_rักษา_โรคซึ่งถือว่าเป็นการรักษาด้านการแพทย์ทางเลือกทางหนึ่งของกระทรวงสาธารณสุขในอนาคต

จากรายงานการทดสอบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของพืชพื้นบ้านไทย จำนวน 6 ชนิด ได้แก่ พักกุด พักตี้ พักปลังขาว ย่านาง พักเห มียง และพักหวานบ้าน โดยการสกัดสารระสำคัญด้วยแอลกอฮอล์จากพักแต่ละชนิดทดสอบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดจากพักทั้ง 6 ชนิดเปรียบเทียบกับตัวควบคุม วิตามินซี และวิตามินอี สารสกัดจากย่านางส่วนที่

คลา yan น้ำ และส่วนที่ไม่คลา yan น้ำ ให้ค่า IC_{50} เท่ากับ 499.24 และ 772.63 ไมโครกรัมต่อ มิลลิลิตร ตามลำดับ เมื่อเทียบกับค่าที่ได้จาก วิตามินซี และวิตามินอีที่ IC_{50} เท่ากับ 9.34 และ 15.91 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร ตามลำดับ (บังอร วงศ์รักษา และศศิลักษณ์ ปิยะสุวรรณ, 2549, กรณ์กาญจน์ ภารประวัติชนะ, 2553) จากการทดสอบฤทธิ์ระงับปวดด้วย tail flick test พบร่วมกับสารสกัดจากใบคำลึงและใบย่านาง มีฤทธิ์ระงับปวดได้จากนั้นคัดเลือกสารสกัดที่มีฤทธิ์มากที่สุด 4 ชนิด ได้แก่ ใบคำลึง ใบย่านาง ผักตี้ว้วย และผักกาดอิน มาทำการทดสอบฤทธิ์ต้านการอักเสบโดยใช้คาราจีแนเป็นสารต้านออกซิเดชัน และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ โดยการทดสอบฤทธิ์ระงับปวดต่อระบบประสาท (ปณต ตั้งสุจริต และคณะ, 2006) ส่วนการศึกษาฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน ฤทธิ์ต้านออกซิเดชันและฤทธิ์ต้านจุลชีพของสารสกัดด้วย酵านอลของผักพื้นบ้าน พบร่วมกับ ย่านาง มีฤทธิ์กระตุ้นการเพิ่มจำนวน T-lymphocytes ที่ความเข้มข้น 12.5–100 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร ($\mu\text{g/ml}$) และ 12.5–25 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร ตามลำดับและการทดสอบฤทธิ์ต้านจุลชีพของสารต่อจุลชีพพบว่า สามารถต้านการเจริญของ *Staphylococcus aureus* ได้ (ชุตินันท์ ประสิทธิ์ภูริปะรีชา และคณะ, 2009) ใน การศึกษาฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน และฤทธิ์กระตุ้นการสังเคราะห์เม็ดสีเมลานินของสารสกัดด้วยน้ำของย่านาง พบร่วมกับ นีฤทธิ์ต้านออกซิเดชันที่สุด โดยมีค่า EC_{50} เท่ากับ 72.12 ± 20.18 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร มีค่า TEAC และ VEAC เท่ากับ 0.77 ± 0.03 และ

2.00 ± 0.03 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์กระตุ้นการเพิ่มจำนวนของเซลล์เมลาโนไซท์ที่สุด โดยมีค่า P.I. (Proliferation index) เท่ากับ 1.7 และ 1.6 ตามลำดับ (กฤตติญารัตน์ สมวงศ์ และ ชุตินันท์ ประสิทธิ์ภูริปะรีชา, 2012)

ในการหารายงานประกอบพืโนลิกและสารต้านอนุมูลอิสระในย่านาง พบว่า สารสกัดจาก ราก ใบ และลำต้นย่านางในสามจังหวัด คือ จังหวัดสุพรรณบุรี จังหวัดราชบุรี และจังหวัดนครปฐม มีปริมาณสารประกอบพืโนลิก ทั้งหมดเท่ากับ 145.29 ± 0.007 , $4,348.40 \pm 0.004$ และ $116.66 \pm 0.005 \text{ mg GAE/g}$ ตามลำดับ ส่วน การวิเคราะห์หาความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระ โดยวิธี DPPH โดยใช้ Trolox เป็นสารมาตรฐาน พบร่วมกับสารสกัดจากส่วนสกัดราก ใบ และลำต้นย่านาง มีเปอร์เซ็นต์ในการกำจัดอนุมูลอิสระเท่ากับ 16.57, 68.76 และ 48.58 ตามลำดับ และรากย่านางจะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุด และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดจากใบย่านางจะมีค่า IC_{50} เท่ากับ 549.72 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร โดยใช้ Trolox เป็นสารมาตรฐาน (นภาพร แก้วดวงดี และอรุณรัตน์ ฉวีราช, 2555) จากการศึกษาหาสารประกอบพืโนลิกและฟลาโวนอยด์จากสารสกัดจากย่านางพบว่า มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและสารต้านการก่อภัยพันธุ์โดยวิธี DPPH และ วิธี Ames Test พบร่วมกับ *Oroxylum indicum* (Linn.) Kurg. และ *Tiliacora triandra* Diels. มีคุณสมบัติในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระโดยมีค่า EC_{50} เท่ากับ 12.69 ± 1.02 และ 14.51 ± 0.67 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร (Phadungkit et al., 2012)

ภูมิปัญญาท้องถิ่นการใช้ยานาง

ภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) หรือ ภูมิปัญญาของชุมชน หมายถึง ความรู้ของชาวบ้านที่เรียนรู้หรือเป็นองค์ความรู้ ความเชื่อ ความสามารถของคนในท้องถิ่นหรือชุมชนที่ได้จากการสั่งสมประสบการณ์และการเรียนรู้สืบทอดมา กันเป็นระยะเวลาระหว่าง มีลักษณะเป็นองค์รวม และมีคุณค่าทางวัฒนธรรมสำหรับการดำรงชีวิต (รัติกา ยาห้อม และคณะ, 2548) ซึ่งมีความเฉพาะเจาะจงและมีความเชื่อมโยงอย่างแน่นกับนิพัทธิทางด้านสังคมและสิทธิของชุมชน (ยก สนับสนุนบัติ, 2543; สำนักพัฒนาเกษตรกร, 2554) ทางภูมิปัญญาการใช้ยานาง เป็นยาพื้นบ้านส่วนใหญ่ใช้ในส่วนของراك ลำต้นและใบ แก้อาการปวดท้อง ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ และถอนพิษเบื้องเมืองในอาหาร ตุ่มผื่น แก้ไขelman เลี้ย เป็นต้น

ด้วยเหตุที่ยานางเป็นพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารและเป็นยาตั้งแต่โบราณและพบความมหัศจรรย์ทางภูมิปัญญาของยานาง โดยได้มีการทดลองใช้ยานางกับผู้ป่วยโรคมะเร็งตับผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น ผู้ป่วยโรคเก้าห้ามดีขึ้น ยานางต่อเนื่อง 3 เดือน อาการปวดข้อหาย ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง หลังจากดื่มน้ำยานางต่อเนื่อง พบร่วมกับลดน้ำตาลในเลือด และลดความดันโลหิตได้ นอกจากนี้ข้อมูลทางโภชนาการยังระบุว่า ยานางนั้นมีเบต้าแครอทีนในปริมาณสูง (Tanvetyanon and Bepler. 2008) ซึ่งจะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัยและความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ยานางยังอุดมด้วยเส้นใยอาหาร แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส ดังนั้นยานางจึงเป็นหนึ่งในจำนวนผักพื้นบ้านที่นักวิจัยแนะนำให้นำมาใช้ในรูปแบบอาหารเพื่อรักษาโรค กระบวนการบริโภคในรูปแบบอาหาร และเครื่องดื่มแปรรูปจากยานางจึงเป็นวิถีทางเดือกดันสำหรับการคุ้มครองสุขภาพอีกทางหนึ่ง (ภาพที่ 2 และ 3)



ภาพที่ 2 ยานางที่แปรรูปเป็นผง ขี้ผึ้ง แคปซูล อาหารและเครื่องดื่มจากวิสาหกิจชุมชนเกษตรสมุนไพรแปรรูปเพื่อสุขภาพจากสถานที่ต่างๆ ที่มา (วิสาหกิจชุมชน เกษตรสมุนไพรแปรรูปเพื่อสุขภาพ, 2555)

จากการศึกษาข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ สันนิษฐานว่า ตำรับยาไทยมีการใช้มาเป็นเวลานานเมื่อทำการทดสอบทางวิทยาศาสตร์ จะพบผลการทดลองที่น่าสนใจยิ่ง ซึ่งจะมีการวิจัยต่ออยอดเพื่อให้รู้ว่า พืชสมุนไพรเหล่านี้ ส่วนใหญ่ปูกูกได้ในประเทศไทย เช่น ยานาง ชาพลูบิง ดีปลี และชาบ้านมักนำมารุ่งเป็นอาหาร ได้หลากหลายและมีความปลอดภัย

โดยเฉพาะผู้ที่ชอบรับประทานอาหารไทยไม่ว่าจะเป็นแกง ผัดหรือต้มที่มีส่วนประกอบของสมุนไพรดังกล่าว สามารถได้รับประโยชน์ทางตรงคือ อิ่มอร่อย ได้เกลือแร่ วิตามิน จากพืชผักและเรายังได้ประโยชน์ทางอ้อมคือ ได้สารต้านอนุมูลอิสระและสารต้านเชลล์มะเร็ง จากสมุนไพรอีกด้วย (ปราณกุล ตั้งสุขฤทธิ์, 2553)



ภาพที่ 3 การอบรมของ กศน.ดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ให้กับผู้สูงอายุตามหลักแพทย์ทางเด้อกวีธิธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และการสำรวจย่านางที่สุพรรณบุรี ที่มา (ภาพโดย นภาพร แก้วดวงดี, 2555)

ปัจจุบันมีกระแสการบริโภคน้ำย่านางคันบีบีเย็น กล่าวกันว่ารักษาโรคได้มากมาก เช่น ลดน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิตสูง อาการตกเลือดในมดลูก โรคเก้าต์ โรคเขี้ยวขา ทำลายเล็บ อาการริดสีดวงทวาร หรือเป็นผื่นคัน กล่าวกันว่าโรคเหล่านี้เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน นอกจากรักษาน้ำย่านาง น้ำย่านางมาสารพomatช่วยให้ศิรษะเย็น ผดุงคงคำ

หรือชabolผอมหงอก ผสมดินสอพองหรือปูนเคี้ยวมากให้เหลวพองประมาณท่าแต้มสิว ฝ้า ตุ่มผื่นคัน พอกฟีหนอง ได้อีกด้วย (กรณ์กาญจน์ กมรประวัติชนะ, 2553) ย่านางเป็นยาเย็น ปริมาณการดื่มน้ำรักษาโรคควรเป็นปริมาณที่ไม่เข้มข้นมากนักกลักษณะการดื่มน้ำในเตยเพื่อความชื่นใจดับกระหาย แต่ยังไม่มีรายงานการวิจัยทึ้งในและต่างประเทศสนับสนุนการใช้งาน

ดังกล่าว เพราะประเทศไทยไม่มีต้นย่างในที่ศึกษา

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า พืชผักผลไม้ สมุนไพรจำนวนมากมายมีสารสำคัญป้องกันมะเร็งได้และมีบทบาทสำคัญยิ่งหากมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารได้ก็สามารถที่จะลดอุบัติการณ์โรคมะเร็งลงได้ (Cancer incidence) (พรพิพาพิชา, 2009) ดังนั้นในการนำพืชผักและผลไม้มาเป็นอาหารเพื่อใช้บำรุงรักษารสุขภาพและช่วยในการป้องกันและรักษาโรคต่างๆ หลายชนิด โดยเฉพาะการบริโภคผักพื้นบ้าน ซึ่งพบว่ามีสารประกอบฟินอลิกซิงเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายที่ได้จากการดูแลดูแลดีจึงมีความปลอดภัยในการบริโภค และช่วยลดการใช้สารเคมีในผลิตภัณฑ์อาหาร ซึ่งคุณสมบัติดังกล่าวเหล่านี้ มีความสัมพันธ์กับคุณสมบัติการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในพืชผักและผลไม้ (โอภา วัชรคุปต์, 2550) ด้วยการแปรรูปย่างน้ำที่ใช้ในการป้องกันและรักษาโรคตามกฎหมายปัจจุบัน ชาวบ้าน ได้แก่ การคั้นน้ำใส่ในแกงหน่อไม้ เพื่อลดกรดยูริกและความขมในหน่อไม้ และยังแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่นๆ ได้อีก เช่น สนูในย่าง และ แคปซูลย่างน้ำ หรือการทำน้ำในย่างพร้อมด้วย

ปัจจุบันมีกระแสการบริโภคน้ำย่างน้ำคั้นในการปรับปรุงภาวะไม่สมดุลร่างกายซึ่งถือว่าเป็นทางเลือกใหม่ในการเป็นเครื่องดื่มธรรมชาติที่ไร้น้ำตาล วิธีการทำคือนำในย่างประมาณ 20 นาทีต้มสุกอุ่นๆ 600

มิลลิลิตร (ประมาณ 3 แก้ว) แล้วนำไปย่างสุดโขลกให้ละเอียดแล้วเติมน้ำ หรือขี้ในย่างกับน้ำกรองผ่านกระชอนเอาแต่น้ำสีเขียว คั่มครั้งละ 1/2 ถึง 1 แก้ว วันละ 2-3 เวลา ก่อนอาหารหรือตอนห้องว่าง เนื่องจากในย่างมีกัลนิเม็นเป็นเชิงอาจใส่ใบเตยหอม 3 ใบ ในบัวบก 1 คำ และดอกอัญชัญ 10 ดอก ไปด้วยเพื่อแต่งรสและกัลนิเม็นช่วยในการดื่มภายใน 3-7 วัน คนโบราณเชื่อกันว่า راكของເຄາຍໆ ย่างน้ำสามารถแก้ไขได้ อีกทั้งยังช่วยถอนพิษพิคสำแดงและพิษอื่น ๆ แก้เมารือแก้เมสุรา แก้โรคหัวใจและแก้ลม ในกีช่วยถอนพิษ และแก้ไข นอกจากนี้ยังใช้เป็นตัวปรับสมดุลให้ร่างกายเด็ก ใช้ในย่างน้ำ 1-5 ในต่อน้ำ 1-3 แก้ว (200-600 ซีซี) ผู้ใหญ่ที่รู้ปร่างพอมบาง เล็ก ทำงานไม่ทัน ใช้ 5-7 ในต่อน้ำ 1-3 แก้ว ผู้ใหญ่ที่รู้ปร่างพอมบาง เล็ก ทำงานทัน ใช้ 7-10 ในต่อน้ำ 1-3 แก้ว ผู้ใหญ่ที่รู้ปร่างสมส่วนถึงตัวโต ใช้ 10-20 ในต่อน้ำ 1-3 แก้ว โดยใช้ในย่างน้ำโขลกละเอียดแล้วเติมน้ำ หรือขี้ในย่างกับน้ำหรือปั่นในเครื่องปั่น (แต่การปั่นเครื่องปั่นไฟฟ้าจะทำให้ประสิทธิภาพลดลงน้ำ เนื่องจากความร้อนจะไปทำลายความเย็นของย่างน้ำ) และกรองผ่านกระชอนเอาแต่น้ำ คั่มครั้งละ 1/2-1 แก้ว วันละ 2-3 เวลา ก่อนอาหารหรือตอนห้องว่าง หรือผสมเจือจาง คั่มแทนน้ำเปล่าในอุณหภูมิห้องปกติ ควรคั่มภายใน 4 ชั่วโมงหลังจากทำน้ำย่างน้ำ เพราะถ้าปล่อยเกิน 4 ชั่วโมง มักจะมีกัลนิเม็นเปรี้ยวไม่เหมาะที่จะคั่ม ส่งผลให้เกิดภาวะร้อนเกินแต่ถ้าแช่ในน้ำเย็นหรือตู้เย็นควรใช้ภายใน 3-7 วัน

นอกจากนี้ยังมีการใช้ในการประกอบอาหาร เช่น แกงหน่อไม้ ชูบหน่อไม้ แกงอ่อม แกงเห็ด ซึ่งย่างช่วยลดกรดภูริก และความขมในหน่อไม้ได้ วิธีการทำโดยนำหน่อไม่สุกมาเผาไฟให้สุก ลอกกาบที่ไหมไฟออกและถางให้สะอาด นำหน่อไม้มาขูดด้วยมีดหรือส้อมทำให้เป็นเส้นยาวๆ นำไปย่างให้สะอาด โดยกินและนำมารักษาตัว ที่ขึ้น 2 ถ้ายาน้ำข้าวเหนียวที่แห้งน้ำสักครู่มาโดยให้ละอองน้ำเครื่องปรุงที่เตรียมจากข้อ 1-3 ใส่ในหม้อ คนให้เข้ากันยกขึ้นตั้งไฟจนเดือดสักครู่ ใส่น้ำปลารำเจ เกลือ ซีอิ๊ว ยกลง และทิ้งไว้ให้หายร้อนหรือบนเตาไฟอุ่นอยู่ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว พ稷ป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน โดยหน้าด้วยงาคั่ว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง และใบสะระแหน่

ประโยชน์ใช้สอยด้านอื่นๆ ของย่าง

การใช้น้ำคั้นสีเขียวจากใบย่างนำไปใช้ข้อมผ้าได้อีกด้วย ใช้เป็นอาหารสัตว์ เดามีความเหนียวใช้มัดลิ้งของและยังใช้เป็นพืชทางเลือกหนึ่งในอนาคตทางการแพทย์แผนไทย

บทสรุป

ย่าง เป็นพืชสมุนไพรไทยที่นิยมนำมาประกอบอาหารและใช้เป็นยาตั้งแต่โบราณ เพราะมีสรรพคุณทางยา มีฤทธิ์เย็น มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Tiliacora triandra* (Diels) เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่ง มีข้อดี

ตามป่าของไทย โดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นิยมมาใช้ปรุงอาหารหลายชนิด ลักษณะของต้นย่างจะเป็นไม้เลื้อย เวลาขึ้นตามป่าตามทุ่งมักกึ่งกาบเกี้ยวกับไม้ยืนต้นอื่นขึ้นไป ในย่างมีสีเขียวเข้ม ในเมล็ด ออกดอกเล็กๆ สีเหลือง ผลเล็กๆ กลมรี มีขนตามกิ่งอ่อน เวลาแก่ เถาย่างจะเหนียวมาก เป็นต้นไม้ที่มีความทนทาน ปลูกง่าย มีสารอาหารหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ที่มีคุณสมบัติปรับสมดุลในร่างกาย ขับสารพิษ มีคลอคลอโรฟิลล์ช่วยปกป้องเซลล์ ทำให้มีภูมิคุ้มกันและช่วยลดอวัยวะติดต่อจากเชื้อโรค สามารถนำมารักษาโรคได้ นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์ย่างยังเป็นที่นิยมนำไปบรรจุเป็นเครื่องดื่มและอาหารทางเลือกในครัวเรือน ได้โดยเฉพาะใช้ในการรักษาโรคทางภูมิปัญญา ชาวบ้าน ได้อีกทางเลือกหนึ่งในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

กรณ์กาญจน์ ภนรประวัติชนะ. (2553).
มหัศจรรย์ย่างจากชูปหน่อไม้ถึงเครื่องดื่มสุขภาพ. หมวดชาวบ้าน,
31(370), 36-40.

ฤทธิ์ภูมิปัญญา สมวงศ์ และชุตินันท์ ประสิทธิ์
ภูมิปัญชา. (2555). ฤทธิ์ต้านออกซิเดชันและฤทธิ์ต้านการสังเคราะห์เม็ด
สีเมลานินของสารสกัดสมุนไพรไทย
พื้นบ้านบางชนิดเพื่อใช้สำหรับผู้
หงอกก่อนวัย. การประชุมวิชาการ

- และนำเสนอผลงานระดับชาติ The 4th Annual Northeast Pharmacy Research Conference of 2012 “Pharmacy Profession in Harmony” คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย-ขอนแก่น.
- ชุดนันท์ ประสิทธิ์ภูริปฐชา และคณะ. (2009). ฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน ด้านออกซิเดชัน และด้านจุลชีพของสารสกัดผักพื้นบ้านและสมุนไพรอีสาน. *Isan Journal of Pharmaceutical Sciences*, 5: 1-11.
- นภาพร แก้วดวงดี และอรุณรัตน์ นวีราช. (2555). สารสกัดย่านางจากภูมิปัญญา ท้องถิ่นในการต้านมะเร็ง. ใน การประชุมวิชาการ ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่น: นูรณา การองค์ความรู้สู่การพัฒนาท้องถิ่น อย่างยั่งยืน. วันที่ 9-10 พฤษภาคม 2555. เชียงราย. สำนักบริหารโครงการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนา มหาวิทยาลัยแห่งชาติ (HERP-NRU) สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ร่วมกับ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- บังอร วงศ์รักษ์ และศศิลักษณ์ ปิยะสุวรรณ. (2549). ฤทธิ์ด้านอนุมูลอิสระของผักพื้นบ้าน. บัณฑิตนิพนธ์ปริญญาเภสัชศาสตร์บัณฑิต คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปณต ตั้งสุจริต และคณะ. (2006). การตรวจสอบฤทธิ์ระงับปวดและฤทธิ์ต้านอักเสบของ พืชผักพื้นบ้านอีสาน. *Srinagarind Medical Journal*, 21(4), 305-310.
- ปานพิพิญ บุญส่ง และคณะ. (2552). การวิเคราะห์สารประกอบ polyphenolics และสารให้สีจากใบ *Tiliacora triandra* (Diels). วารสารวิทยาศาสตร์เกษตร, 40 (3), 13-6.
- ปราษกุล ตั้งสุขฤทธิ์. (2553). ตำรับยาไทยกับโภคภัณฑ์ หมомнามัย, 20 (2), 69-72.
- พรทิพา พิชา. (2009). พืชผักสมุนไพรด้านมะเร็งกับวัฒนธรรมการบริโภคที่ต้องเปลี่ยน. *Thai Journal of Toxicology*, 3, 39.
- พร้อมใจ ศรัลัมพ์ และคณะ. (2543). สารนูกรสมุนไพร เล่ม 5. สมุนไพรพื้นบ้านอีสาน. กรุงเทพฯ: เกสัช-มหิดล.
- ย่านาง. (2556). สมุนไพรบำบัดโรค. สืบค้น เมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2556, จาก <http://www.cm108.com/bbb/index.php?topic/52993-ae00-eaoeaeaonaa/>
- ยศ สันตสมบัติ. (2543). ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน. เชียงใหม่: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รัติกา ยาหอม และคณะ. (2548). ภูมิปัญญา ท้องถิ่นในการเลี้ยงหอยแมลงภู่แบบบึกหลักในชุมชนปากคลองพันท้าย-นรสิงห์. กรุงเทพมหานคร: โครงการ

- วิทยาศาสตร์ทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏ
บ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- วิสาหกิจชุมชน เกษตรสมุนไพรแปรรูปเพื่อ^{สุขภาพ} ต.สูงเนิน อ.สูงเนิน จ.
นครราชสีมา. (2555). ย่านางพง.
สืบค้นเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2555, จาก
http://www.cmprice.com/market/cate_gory_detail.php?cate_id=131704906
โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดย
พระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จ
พระเจ้าอยู่หัว. (2551). สารานุกรม
สำหรับเยาวชนเล่มที่ 21.
กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- สมุนไพรไทย. (2554). สมุนไพร. สืบค้นเมื่อ^{วันที่ 27 กันยายน 2554,} จาก
<http://student.nu.ac.th/46313433/Theherb/luksana.htm>
- สมุนไพร. (2556). ย่านางแคบปชล. สืบค้นเมื่อ^{วันที่ 27 มีนาคม 2556,} จาก
<http://www.organicthailand.com>
- สุขสันต์ สุทธิผลไพบูลย์. (2554). พืช
สมุนไพร. สืบค้นเมื่อ 29 กันยายน
2554, จาก http://www.eto.ku.ac.th/ne_weto/e-book/plant/herb_gar/herb2.pdf
- สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล. (2555). ย่านาง
อาหารที่เป็นยา. สืบค้นเมื่อวันที่ 2
ธันวาคม 2555. จาก <http://www.medplant.mahidol.ac.th/index.asp>
- สำนักพัฒนาเกษตรกร. (2554). ภูมิปัญญา
ท้องถิ่น กรมส่งเสริมการเกษตร.
- สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2555 จาก
<http://tkagri.doae.go.th/temp.php?gpg>
- โօภา วัชระคุปต์. (2550). สารต้านอนุมูล
อิสระ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: นิว-
ไทยมิตรการพิมพ์.
- Bors, W., et al. (1992). Screening for plant
anti-oxidants. In: Linskens HF,
Jackson JF. eds. Modern Methods of
Plant Analysis-Plant Toxin Analysis-
New Series. Springer Berlin, 13:
277-295.
- Braca, A., et al. (2002). Anti-oxidant activity of
flavonoids from *Licania licaniaeiflora*.
Journal of Ethnopharmacology, 79:
379-381.
- Kaedoungdee, N., et al. (2007). Apoptosis
Induction of Ethanolic Grape Pomace
and Resveratrol on Human Cancer
Cells. **Second Annual Symposium of
Protein Society of Thailand
“Odysseys in Protein Research”.**
**Chulabhorn Research Institute
Conference Center, September 20-
21, Bangkok:** 34.
- Matthaus, B. (2002). Antioxidant activity of
extracts obtained from residues of
different oilseeds. **Journal of
Agricultural and Food Chemistry**,
50, 3444-52.

- Pavanand , K., et al. (1989). Antimalarial activity of *Tiliacora triandra* diels against *Plasmodium falciparum* in vitro. **Phytotherapy Research**, 3 (5), 215-217.
- Phadungkit, M., et al. (2012). Phytochemical screening, antioxidant and antimutagenic activities of selected Thai edible plant extracts. **Journal of Medicinal Plants Research**, 6 (5), 662-666.
- Tanvetyanon, T. & Bepler, G. (2008). Beta-carotene in multivitamins and the possible risk of lung cancer among smokers versus former smokers: a meta-analysis and evaluation of national brands. **Cancer**, 113 (1), 150-157.